

エコミークラス症候群、一酸化炭素中毒の 予防のために

エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげる
- ⑦ 足を適切に圧迫して血流を良くする弾性ストッキングをはく
などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



一酸化炭素(Co)中毒とは

一酸化炭素中毒とは、一酸化炭素を吸い込んでしまうことで血液中の酸素が非常に少なくなってしまう、極めて緊急性の高い危険な中毒です。車中泊の際にエンジンをかけっぱなしにすると、車内に排気ガスが溜まってしまう可能性があります。一酸化炭素中毒による死亡事故を引き起こすリスクがあるため、車内で長時間過ごす際には十分に気を付けなくてはなりません。

○ 予防のために心掛けると良いこと

車中泊の際は暑さ対策として、エンジンをかけてエアコンを作動させて睡眠を取ること
も多いかと思いますが、最低でも2箇所は窓を少し開けて換気するようにしましょう。